

Fibro - Notes

Bulletin d'information de l'Association fibromyalgie de Duplessis
Volume 17, no 2 - Mai 2025

AVIS DE CONVOCATION ASSEMBLÉE GÉNÉRALE ANNUELLE

Le conseil d'administration vous invite à assister à l'assemblée générale annuelle de l'Association qui sera précédée d'un dîner sous forme de buffet froid.

**LUNDI, 16 JUIN 2025, DÈS MIDI (AGA À 13 H 30)
SALLE BRICOLAGE DU CENTRE SOCIO-RÉCRÉATIF**

C'est l'occasion de discuter de l'année qui se termine et des projets à venir. Votre présence témoigne d'un organisme vivant, nous vous attendons en grand nombre!

Une confirmation de présence serait appréciée avant
le 12 juin 2025

418 968-1999 ou asso.fibro.duplessis@telus.net

Pour exercer votre droit de vote, vous devez avoir votre carte de membre en règle pour 2024-2025

Sommaire de ce numéro

 Avis de convocation - AGA..... 1	 L'année en photos..... 5
 Mots de la présidente et de la coordonnatrice..... 2	 Procédure d'inscription..... 6
 Portrait de collaborateur..... 3	 Programmation - Sept-Îles..... 7
 Les nouvelles de l'Association..... 4	 Programmation - Port-Cartier..... 8

MOTS DE LA PRÉSIDENTE ET DE LA COORDONNATRICE

Une autre année se termine et elle aura été bien remplie!

Nouvelle employée, nouveau local pour le point de service de Port-Cartier, mise à jour de la mission/vision/valeurs ; beaucoup de beaux projets pour permettre à notre organisme de poursuivre son épanouissement.

La prochaine année marque le 30^e anniversaire de l'organisme, qui sera célébré le 5 mars 2026. Nous sommes à planifier cet événement important auquel vous serez évidemment invités.

Nous tenons à vous remercier, chers membres, de votre présence tout au long de l'année et de votre compréhension envers les différents changements qui ont eu lieu. Nous faisons tout en notre pouvoir pour vous offrir des services à la hauteur de vos attentes.

Il nous fera plaisir de vous retrouver cet automne et de poursuivre ensemble cette mission qui nous tient à cœur : briser l'isolement des gens atteints de fibromyalgie en offrant des activités adaptées pour améliorer leur santé et leur bien-être.

Entre temps, nous vous souhaitons un bel été! Prenez du soleil, du temps de repos de qualité et soyez prudents dans vos déplacements!



Jeanne Arseneault
Présidente du conseil d'administration



Marie-Claude Coulombe
Coordonnatrice

Portrait de collaborateur

Nos collaborateurs sont de précieux éléments à la tenue de nos activités. Afin de mieux les connaître, nous vous présenterons, dans les prochains mois, les portraits de ces personnes indispensables pour notre organisme et votre bien-être.

Voici le portrait d'Helen Gauthier, créatrice des cours de zumba sur chaise et d'étirements positionnels.

1. Parle nous de toi, de ce qui t'animes et te rends heureuse dans la vie.

J'aime beaucoup écouter de la musique. Ça me détend. J'aime aussi les activités plein air. Ce qui me rend heureuse par-dessus tout, c'est de passer du temps avec mes petits mousses.

2. Qu'est-ce qui t'a amené à collaborer avec notre Association?

Ma grande amie, Jeanne Arseneault, est présidente de l'Association et atteinte de fibromyalgie. Elle m'a amené à m'impliquer au sein du conseil d'administration. Je me suis ensuite découvert une passion à monter des cours d'activités physiques adaptées pour les membres et comme l'Association était à la recherche de collaborateur, je me suis lancée dans l'aventure.

3. Que souhaites-tu apporter à nos membres par ton implication dans l'organisme?

Je veux les faire bouger, les faire rire, mais surtout briser l'isolement des membres atteints de cette maladie.

4. On te laisse le mot de la fin 😊

Je suis fière d'avoir monter un programme d'exercices sur mesure. Les gens sont généreux, conciliants et ils m'ont donné leur confiance. Par cette expérience, je reçois autant que je donne.



Les nouvelles de l'Association

Ça bouge sous la Tente jaune

Rendez-vous sous la mythique Tente jaune du Vieux-Quai tous les mercredis, du 25 juin au 13 août, à 13 h 30, pour des séances d'exercices sur chaise rythmée, animées par Helen Gauthier.

C'est gratuit et ouvert à la population. Amenez votre visite!

Prenez note qu'il n'y aura pas de séance le 9 juillet en raison du Vieux-Quai en Fête

Jardin communautaire à Port-Cartier

L'Association aura son jardin pour vous offrir une activité d'été différente!

Nous espérons vous offrir plein de bons produits frais à partager, grâce à la participation des membres intéressés à contribuer à la réussite de ce nouveau projet. Il y a même une parcelle de petites fraises des champs... Elles sont délicieuses!

Une journée de plantation aura lieu en juin, suivez le groupe facebook FibroPC pour les nouvelles. Ensuite, ce sera des rendez-vous d'arrosage, vers 18h30, les jours où il n'y a pas de pluie.

*Accès au jardin par la rue Wood, la rue menant aux Chevaliers de Colomb et la petite rue devant le curling.

Conférences et ateliers pour la saison 2025-2026

Nous avons une belle variété de conférences et d'ateliers prévus pour la prochaine année, tant à Sept-Îles qu'à Port-Cartier!

Voici les sujets qui seront abordés :

- Comprendre la fibromyalgie
- Alimentation
- Yoga fonctionnel
- L'importance du sommeil
- Gestion de la douleur

Et plus encore!

Nous avons faits appel à la Boîte à clés Santé, firme locale de communication, pour monter des ateliers sur mesure.

Fermeture estivale des bureaux

Le point de service de Port-Cartier sera fermé à partir du 6 juin prochain alors que celui de Sept-Îles ferme le 20 juin.

Nous viendrons prendre les courriels et les messages téléphoniques quelques fois dans l'été, mais ne soyez pas surpris du délai de réponse; nous serons en vacances!

De retour le 18 août pour Sept-Îles et le 26 août pour Port-Cartier.

Bon été!





Aménagement de notre point de service de Port-Cartier, cafés rencontres avec nos membres, activités physiques adaptées : vos sourires et votre confort sont notre récompense!



NOUVELLE PROCÉDURE D'INSCRIPTION POUR LES MEMBRES DE SEPT-ÎLES

Afin de faciliter le déroulement des inscriptions et d'éviter une longue attente en avant du bureau, nous mettons en place une nouvelle procédure d'inscription.

**** Veuillez lire attentivement ce qui suit ****

1. Vous devez obligatoirement compléter la fiche d'inscription jointe au présent Fibro-notes avant de vous présenter au bureau. Une personne peut en inscrire une autre, à condition que la fiche d'inscription soit complète. **Aucune réservation, caractères lisibles svp.**

2. Le paiement se fait par chèque ou comptant seulement. SVP, prévoir le montant exact dans la mesure du possible. N'oubliez pas d'ajouter 10 \$ pour le renouvellement de la carte de membre.

3. Présentez-vous au bureau à partir de 8 h 30, le 25 août, avec votre fiche d'inscription complétée.

4. Aux membres diagnostiqués de la fibromyalgie : Vous serez contacté en priorité dans la semaine du 18 août.

Si vous avez des questions quant à la procédure, n'hésitez pas à téléphoner au bureau avant la fermeture estivale. Même si vous ne participez pas aux activités, renouvelez quand même votre carte de membre! C'est le meilleur moyen de soutenir l'Association et d'être tenu au courant des développements.

Nos coordonnées

700, boul. Laure, bureau 239

Sept-Îles (Québec) G4R 1Y1

418 968-1999 | asso.fibro.duplessis@telus.net

Programmation pour Sept-Îles Automne 2025

Les inscriptions débutent le 25 août, dès 8 h 30

Horaire sujet à changement sans préavis

Club de marche (gratuit)

Tous les lundis, à 13 h 30 (Durée : 1h)

À partir du 8 septembre 2025

Parcours variés, un calendrier sera remis à l'inscription

Responsable : Pauline Chouinard

Exercices sur chaise rythmée (40 \$)

Tous les mardis, à 13 h 30 et tous les jeudis, à 10 h 30 (Durée : 1h)

À partir du 9 septembre 2025

Salle E3/E5 du Centre socio-récréatif (à confirmer à l'automne)

Responsable : Helen Gauthier

Étirements / renforcements musculaires (40 \$)

Tous les mercredis, à 11 h et 13 h (Durée : 1h)

À partir du 10 septembre 2025

Salle E3/E5 du Centre socio-récréatif (à confirmer à l'automne)

Responsable : Véronique Simard, technologue en physiothérapie

Seulement 15 places par plage horaire sont disponibles pour ce cours afin d'offrir un suivi optimal à chacun des participants. Pour offrir la chance à tous de participer, une seule inscription sera acceptée. Un 3e groupe pourra être formé, selon la demande.

**N'oubliez pas que la procédure d'inscription
a été modifiée! Référez vous à la page
précédente.**

Programmation pour Port-Cartier Automne 2025

Étirements sur chaise (40 \$)

Tous les lundis, à 13 h 30 (Durée : 1h)

À partir du 8 septembre 2025

Académie des joies de la danse, Centre Cartier

Responsable : Marjolaine Bérubé

Club de marche (gratuit)

Tous les mardis, à 13 h 30 (Durée : 1h)

À partir du 9 septembre 2025

Parcours variés, un calendrier sera remis à l'inscription

Responsable : Céline Pitre

Danse en ligne (40 \$)

Tous les mercredis, à 13 h 30 (Durée : 1h)

À partir du 10 septembre 2025

Académie des joies de la danse, Centre Cartier

Responsable : Thérèse Porlier

Procédure d'inscription

Veillez vous présenter les 2, 3 et 4 septembre entre 9 h et 15 h, au point de service de Port-Cartier. Paiement comptant ou par chèque seulement.

Nos coordonnées

2, rue Élie-Rochefort, local 107

Port-Cartier (Québec) G5B 2N2

418 766-4999 | fibropc@outlook.com

**Merci à Plan Xpert Technologies qui imprime gratuitement
ce bulletin d'informations.**

